

## Schutzkonzept für die ChiYoga Stunden



Folgende fünf Grundsätze müssen zwingend eingehalten werden:

### **1. Nur symptomfrei in die Yogalektion**

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Yogalektionen teilnehmen. Sie bleiben zu Hause respektive begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

### **2. Abstand halten**

Bei der Anreise, beim Betreten des Yogastudios, in der Garderobe, bei Besprechungen, nach der Yogalektion, bei der Rückreise –in all diesen und ähnlichen Situationen sind nun eineinhalb Meter Abstand einzuhalten, und auf Umarmungen und Begrüßungsküsse ist weiterhin zu verzichten. In der Yogalektion ist der Körperkontakt für Korrekturen wieder zulässig. Pro Person müssen in der Regel ca.4m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen (falls Yogamatten nahe bei der Wand platziert werden, kann diese Fläche entsprechend kleiner sein).

### **3. Gründlich Hände waschen**

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach der Yogalektion gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

### **4. Präsenzlisten führen**

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14Tagen ausgewiesen werden können. Da die Anzahl der Teilnehmer beschränkt ist, muss sich die Teilnehmende Person bis um 13.00 Uhr am Kurstag über die SportsnowApp anmelden.

### **5. Bestimmung Corona-Beauftragte**

Jedes Yogastudio muss einen Corona-Beauftragte bestimmen. Diese Person ist Tamara Zala, 078 641 77 39, mail@tamarazala.ch